



# 令和6年5月分献立一覧表(小学校)



| 実施日         | 除去対応給食 | 献立名   | 食べ物のほたらき                                     |                                  |   | えいようか  | おしらせ                  |  |
|-------------|--------|---|--|----------------------------------|---|--|-----------------------|--|
|             |        |   | 赤 おもに体をつくる食品                                 | 緑 おもに体の調子を整える食品                  | 黄 おもにエネルギーになる食品   |  |                       |  |
|             |        |   | 肉類、魚介類、乳類、卵類、豆、大豆製品、かいそう類                    | 緑黄色野菜                            | その他の野菜きのこ類、くだもの   | こく類、いも類、さとう、油脂類、種実類                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g |  |
| 1/水         |        | ごはん 牛乳<br>五目汁<br>キャベツ入りお好み焼き<br>じゃがいものそぼろ煮                    | 牛乳<br>とりむね肉 油揚げ<br>豚肉 青のり かつお節<br>豚ももひき肉     | にんじん                             | ごぼう だいこん えのきたけ 白ねぎ<br>キャベツ<br>たまねぎ グリンピース                   | 米<br>小麦粉 米粉 米サラダ油 さとう<br>じゃがいも さとう 米サラダ油         | 571<br>22.5           |  |
| 2/木         |        | (こどもの白給食)<br>ごはん 牛乳<br>ふだま汁<br>にしんの塩焼き<br>昆布のちらし寿司の具<br>かしわもち | 牛乳<br>とりむね肉 かまぼこ<br>にしん<br>こんぶ とりもも肉 油揚げ ちくわ | こまつな<br>にんじん                     | たまねぎ 干しいたけ  | 米<br>白玉ふ<br>米サラダ油<br>さとう<br>かしわもち                | 652<br>30.5           | Ⓜ かしわもち<br>昆布のちらし寿司の具：ごはん<br>に混ぜて食べましょう。         |
| 7/火         |        | ごはん 牛乳<br>はるさめスープ<br>揚げぎょうざ<br>豚肉のキムチ炒め                       | 牛乳<br>とり肉だんご<br>豚肉<br>豚もも肉                   | 葉ねぎ<br>にんじん なら                   | キャベツ たまねぎ<br>キャベツ たまねぎ<br>しょうが 白菜キムチ 切り干しだいこん               | 米<br>はるさめ ごま油<br>ぎょうざの皮なたね油<br>米サラダ油 さとう         | 591<br>20.2           | 揚げぎょうざ(2コ)                                       |
| 8/水         |        | クロスロールパン 牛乳<br>にんじんの豆乳スープ<br>焼きフランクフルト                        | 牛乳<br>ベーコン 豆乳<br>フランクフルト                     | にんじん パセリ                         | たまねぎ マッシュルーム  | クロスロールパン<br>米粉のホワイトルウ 米サラダ油                      | 644<br>25.5           | にんじんの豆乳スープ：乳不使用<br>です。<br>マヨネーズドレッシング<br>(クラス1本) |
| 9/木         |        | ごはん 牛乳<br>豚汁<br>いかフライ<br>野菜とマカロニのソテー                          | 牛乳<br>豚もも肉 豆腐 合わせみそ<br>いか<br>ベーコン            | にんじん                             | しめじ 白ねぎ だいこん<br>エリンギ キャベツ                                   | 米<br>じゃがいも<br>パン粉 なたね油<br>マカロニ 米サラダ油             | 563<br>24.9           | 中濃ソース(クラス1本)                                     |
| 10/金        |        | ごはん 牛乳<br>ハヤシライス<br>ウインナーソテー<br>メロン(イエローキング)                  | 牛乳<br>豚もも肉<br>ウインナー                          | にんじん うらごしトマト パセリ<br>チンゲンサイ 赤ピーマン | たまねぎ マッシュルーム<br>もやし キャベツ<br>イエローキングメロン                      | 米 麦<br>じゃがいも 米サラダ油 ハヤシルウ さとう<br>米サラダ油            | 553<br>19.1           | メロン：ビニール手袋で配りま<br>しょう。皮はビニール袋に入れ<br>て返しましょう。     |
| 13/月        |        | ごはん 牛乳<br>五目大豆<br>厚焼き卵<br>こまつなとねぎのごまあえ<br>おかかふりかけ             | 牛乳<br>大豆 とりむね肉 ちくわ<br>卵                      | にんじん さやいんげん<br>こまつな 蒲郡の葉ねぎ       | ごぼう こんにゃく<br>キャベツ   | 米<br>米サラダ油 さとう<br>さとう<br>白すりごま                   | 578<br>27.2           |  |
| 14/火        |        | ごはん 牛乳<br>沢庵汁<br>いわしの八丁みそ煮<br>きゅうりのたくあんあえ                     | 牛乳<br>豚もも肉 油揚げ 豆腐<br>いわし 八丁みそ                | にんじん 葉ねぎ                         | こんにゃく えのきたけ ごぼう<br>きゅうり キャベツ たくあん漬                          | 米<br>さとう   | 561<br>26.9           |  |
| 15/水        |        | ごはん 牛乳<br>たまねぎのスープ<br>照り焼きハンバーグ<br>シャキシャキおいもサラダ               | 牛乳<br>とりむね肉<br>豚肉 鶏肉<br>ハム                   | にんじん チンゲンサイ                      | たまねぎ<br>たまねぎ<br>きゅうり  | 米<br>マカロニ 米サラダ油<br>さとう でんぶん<br>じゃがいも マヨネーズドレッシング | 565<br>21.9           | マヨネーズドレッシング<br>(クラス1本)                           |
| 16/木        |        | ごはん 牛乳<br>挽肉と生揚げの炒め煮<br>きびなごのかりかりフライ<br>もやしソテー                | 牛乳<br>豚もも肉 厚揚げ<br>きびなご<br>ウインナー              | 葉ねぎ にんじん<br>チンゲンサイ               | にんにく しょうが たまねぎ<br>もやし                                       | 米<br>米サラダ油 さとう でんぶん<br>じゃがいも 米サラダ油               | 584<br>23.6           | きびなごのかりかりフライ(2コ)                                 |
| 17/金        |        | ごはん 牛乳<br>チキンカレー<br>福神漬<br>フルーツのはちみつレモンゼリーあえ                  | 牛乳<br>とりむね肉<br>豚もも肉<br>フルーツ                  | にんじん パセリ                         | たまねぎ<br>だいこん うり れんこん<br>アロエ パインアップル おうとう                    | 米 麦<br>じゃがいも 米サラダ油 カレールウ<br>はちみつレモンゼリー           | 567<br>18.7           | チキンカレー：乳不使用です。                                   |
| 20/月        | 卵      | ごはん 牛乳<br>高野豆腐の卵とじ<br>銀ひらすの白しょうゆ焼き<br>切り干し大豆サラダ               | 牛乳<br>とりむね肉 高野豆腐 揚げはん 卵<br>銀ひらす<br>まぐろ       | にんじん さやいんげん                      | たまねぎ<br>切り干しだいこん とうもろこし 枝豆                                  | 米<br>米サラダ油 さとう<br>米サラダ油<br>さとう ごまドレッシング          | 590<br>29.1           | ごまドレッシング(クラス1本)                                  |
| 21/火        |        | ごはん 牛乳<br>豚肉とじゃがいもの半切り炒め<br>ごぼう入りつくね<br>ひじきの炒め煮               | 牛乳<br>豚もも肉 揚げはん<br>鶏肉<br>まぐろ ひじき 油揚げ         | にんじん さやいんげん                      | しょうが たまねぎ 突きこんにゃく<br>たまねぎ ごぼう<br>とうもろこし グリンピース              | 米<br>じゃがいも 米サラダ油 さとう<br>米サラダ油 さとう                | 584<br>23.3           | ごぼう入りつくね(2コ)                                     |
| 22/水        |        | ごはん 牛乳<br>赤だし<br>鶏肉のから揚げ<br>野菜サラダ                             | 牛乳<br>油揚げ 豆腐 わかめ 赤みそ<br>とりむね肉                | にんじん                             | だいこん 白ねぎ<br>しょうが<br>キャベツ きゅうり                               | 米<br>でんぶん なたね油<br>和風ドレッシング                       | 597<br>28.5           | 和風ドレッシング(クラス1本)                                  |
| 23/木        |        | わかめごはん 牛乳<br>青菜のスープ<br>かぼちゃクロック<br>キャベツとひじきの和え物               | わかめ 牛乳<br>とりむね肉<br>かぼちゃ<br>しそひじき             | にんじん チンゲンサイ<br>かぼちゃ              | たまねぎ<br>キャベツ もやし  | 米<br>じゃがいも 米サラダ油<br>パン粉 小麦粉 なたね油                 | 550<br>16.4           |  |
| 24/金        |        | ごはん 牛乳<br>若竹汁<br>さばの竜田揚げ<br>ごぼうと豚肉の炒め煮                        | 牛乳<br>とりもも肉 わかめ かまぼこ<br>さば<br>豚もも肉           | 葉ねぎ<br>にんじん さやいんげん               | たけのこ 干しいたけ<br>しょうが ごぼう 糸こんにゃく                               | 米<br>じゃがいも<br>でんぶん なたね油<br>米サラダ油 さとう             | 571<br>26.0           |  |
| 27/月        |        | ごはん 牛乳<br>豆腐の中華煮<br>揚げえびしゅうまい<br>彩りサラダ                        | 牛乳<br>豚もも肉 豆腐<br>えび たら<br>ハム                 | にんじん チンゲンサイ                      | しょうが たまねぎ 干しいたけ<br>たまねぎ<br>きゅうり とうもろこし                      | 米<br>米サラダ油 さとう でんぶん<br>しゅうまいの皮 なたね油<br>はるさめ      | 611<br>23.4           | 揚げえびしゅうまい(2コ)                                    |
| 28/火        |        | ごはん 牛乳<br>生揚げのみそ汁<br>豚どんの具<br>枝豆サラダ<br>ミニセロラゼリー               | 牛乳<br>生揚げ 赤みそ 白みそ<br>豚もも肉<br>まぐろ             | にんじん                             | だいこん えのきたけ 白ねぎ<br>しょうが 糸こんにゃく たまねぎ グリンピース<br>枝豆 キャベツ とうもろこし | 米<br>じゃがいも<br>さとう 米サラダ油<br>ミニセロラゼリー<br>ソフトめん     | 576<br>25.7           | 豚どんの具：ごはんに乗せて食<br>べましょう。                         |
| 29/水        |        | ソフトめん 牛乳<br>ピーンズソースかけ<br>ポテトソテー<br>マルモのミニトマト                  | 牛乳<br>豚ももひき肉 豚レバー 大豆<br>ウインナー                | にんじん<br>パセリ<br>蒲郡のミニトマト          | たまねぎ マッシュルーム<br>枝豆  | さとう ハヤシルウ 米サラダ油<br>じゃがいも 米サラダ油                   | 640<br>26.3           | マルモのミニトマト(2コ)                                    |
| 30/木        | 卵      | ごはん 牛乳<br>中華スープ<br>とり巻巻き<br>しらたきチャプチェ                         | 牛乳<br>ベーコン 豆腐 卵<br>鶏肉<br>豚ももひき肉              | 葉ねぎ<br>青じそ<br>なら にんじん            | もやし たまねぎ<br>たまねぎ キャベツ<br>しょうが にんにく しらたき ごぼう 切り干しだいこん        | 米<br>米サラダ油 でんぶん<br>春巻きの皮 なたね油<br>さとう 米サラダ油 ごま油   | 577<br>20.5           |  |
| 31/金        |        | クロスロールパン 牛乳<br>ミネストローネ<br>ミンチカツ<br>大根サラダ                      | 牛乳<br>ベーコン<br>豚肉 鶏肉<br>まぐろ                   | にんじん うらごしトマト                     | たまねぎ キャベツ<br>たまねぎ<br>だいこん きゅうり                              | クロスロールパン<br>じゃがいも 米サラダ油 さとう<br>パン粉 なたね油          | 624<br>24.1           |  |
| 今月の給食回数 21回 |        |   | ※材料は都合により変更することがあります。※Ⓜは業者配送です。              |                                  |   | 今月の平均栄養価   | 588<br>24.0           | ※食材の安全を<br>確認して使用しています。                          |

### おたよりコーナー

#### こどもの日給食 2日(木)

ごはん・牛乳・ふだま汁・にしんの塩焼き  
昆布のちらし寿司の具・かしわもち

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。こいのぼりやかぶとを飾り、菖蒲湯につかって悪い気を追い払います。そして、「かしわもち」などのお菓子を食べる風習があります。

**かしわもち**  
かしわの葉で、あん入りのもちをくるんだものです。かしわの葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」縁起のよい食べ物とされています。

かしわもちは、もちもちしているよ。よくかんで食べよう！

### 蒲郡市の学校給食のこだわり

- 安全でおいしい！  
「だし」もこだわっています。  
良質で安全な食品を選んで使用しています。  
だしはかつお削り節でとっています。
- 地産地消を推進します。  
新鮮な蒲郡産・愛知県産の食材を毎月取り入れ、地域や地元について理解を深めます。
- 旬の食材をとりいれています。  
旬の食材は栄養素が豊富に含まれています。

### 朝ごはんを食べて学校へ行こう

しっかり勉強！元気に運動！！  
笑顔で友達とも仲良しに!!!

毎月19日は**食育の日**です ～おうちでごはんの日～

※今月の卵アレルギー対応給食の実施日はⓂマークの日です。  
提供を受ける方は、「蒲郡市卵アレルギー対応給食承諾書」を確認してから食べましょう。

※給食のお米は設楽町産で「チヨニシキ」という品種です。  
5月中旬ごろから「ミネアサヒ」に切り替わります。

給食費納入のご案内  
口座振替日は5月15日(水)です。振替口座残高不足にご注意ください。